

## Основные движения

Жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности.  
(ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание)

ОД	Виды		Основные задачи обучения
	Корректирующие виды	Координирующие виды	
<b>ХОДЬБА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обычная</li> <li>-На носках</li> <li>-На пятках</li> <li>-На внешней стороне стопы</li> <li>-С высоким подниманием колена</li> <li>-Мелким и широким шагом</li> <li>-Приставным шагом</li> <li>-Скрестным шагом</li> <li>-В полуприседе</li> <li>-В приседе</li> <li>-С выпадами</li> <li>-Гимнастическая</li> <li>-Спортивная</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Вдоль границ зала</li> <li>-По кругу</li> <li>-Врассыпную</li> <li>-Змейкой</li> <li>-Зигзагом</li> <li>-По диагонали</li> <li>-Противоходом</li> <li>-Спиной вперед</li> <li>-С заданиями</li> <li>-Парами</li> <li>-В разных направления</li> <li>-В колонне по три, четыре, шеренгой</li> <li>-В сочетании с другими движениями</li> <li>-В разном темпе</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Голову и туловище держать прямо, ненапряженно; плечи слегка отводить назад, живот подбирать, смотреть не более 3 м, выбирая дорогу.</li> <li>2. Идти ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу, ноги поднимать не слишком высоко, но и не шаркать ими; сохранять средний темп.</li> <li>3. Согласовывать движение рук и ног, амплитуда должна соответствовать длине шага.</li> <li>4. Ходить по прямой сохраняя направление</li> </ol>
<b>БЕГ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обычный</li> <li>-На носках</li> <li>-С высоким подниманием колена</li> <li>-Мелким и широким шагом</li> <li>-Приставным шагом (галопом)</li> <li>-Сильно сгибая ноги назад</li> <li>-Выбрасывая прямые ног вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Вдоль границ зала</li> <li>-По кругу</li> <li>-Врассыпную</li> <li>-Змейкой</li> <li>-Зигзагом</li> <li>-По диагонали</li> <li>-Противоходом</li> <li>-Спиной вперед</li> <li>-С заданиями</li> <li>-Парами</li> <li>-В разных направления</li> <li>-В разном темпе</li> <li>-В сочетании с другими движениями</li> <li>-На скорость</li> <li>-Челночный бег</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Голову и туловище слегка наклонять вперед, смотреть вперед.</li> <li>2. Бежать легко, ставя ногу с пятки с перекатом на всю ступню и переходя на носок</li> <li>3. Согласовывать движение рук и ног, правую руку выносить вперед в направлении к плечу одновременно с левой ногой и, наоборот, левую руку вперед с правой ногой</li> <li>4. Сохранять направление бега</li> </ol>

ОД	Виды		Способы
<b>ЛАЗАНЬЕ</b>	Ползание	<ul style="list-style-type: none"> <li>На животе</li> <li>На четвереньках</li> <li>-с опорой на колени и ладони</li> </ul>	Одноименный

		-с опорой на колени и предплечья -с опорой на стопы и ладони На спине (с подтягиванием)	Разноименный
	Подлезание,  подползание	Под предметы (дугу, веревку), не касаясь руками пола  На животе На четвереньках -с опорой на колени и ладони -с опорой на колени и предплечья -с опорой на стопы и ладони На спине (с подтягиванием)	Правым (левым) боком Головой вперед Спиной вперед  Одноименный  Разноименный
	Пролезание	В обруч	Обруч в горизонтальной плоскости Обруч в вертикальной плоскости
	Перелезание	Через бревно, скамейку, с предмета на предмет	Хват руками – перенос поочередно ног; Рука (р)-рука –нога(н) – нога; Н-н-р-р; Р-н-р-н; Н-р-н-р
	Влезание	На различных предметы (ящик, пенек, куб и др.)	С помощью рук и ног; С помощью ног
	Лазанье	По лесенке- стремянке, гимнастической стенке, наклонной лестнице, веревочной лестнице	Одноименный и разноименный Способ, приставным и переменным шагом

ОД	Виды		Способы
МЕТАНИЕ	Катание, прокатывание, скатывание	По прямой, по наклонной, между предметами	Одной и двумя руками из и.п.стоя, наклоняясь, сидя
	Бросание и ловля	Вверх, вниз о пол, в стену, друг другу	Одной и двумя руками, с отскоком и без отскока; Ловля: с боков, сверху-снизу, «чашечка»

	Метание на дальность и в цель	Одной рукой	«из-за спины через плечо» «прямой сверху» «прямой снизу» «прямой сбоку»
		Двумя руками	«сверху», «из-за головы», «от плеча», «от груди», «снизу», «сбоку»

ОД	Виды	Способы
<b>ПРЫЖКИ</b>	Подпрыгивание	- с изменением положения рук - с изменением положения ног - с изменением положения туловища - с изменением положения рук ног
	С высоты	
	В длину	С места и с разбега
	В высоту	С места и с разбега
	Через скакалку	